

MARTIN KINTRUP

# STUDI- KOCHBUCH

*vegetarisch*

**G|U**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2016

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2012


Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Sigrid Burghard

Lektorat: Cora Wetzstein

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Alisa Hese

 ISBN 978-3-8338-5960-1  
10. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Coco Lang

Fotos: Coco Lang

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-59601 09\_2016\_02

Das vorliegende eBook basiert auf der 10. Auflage der Printausgabe.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

 [www.facebook.com/gu.verlag](http://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur\*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

## **KONTAKT ZUM LESERSERVICE**

GRÄFE UND UNZER VERLAG  
Grillparzerstraße 12  
81675 München

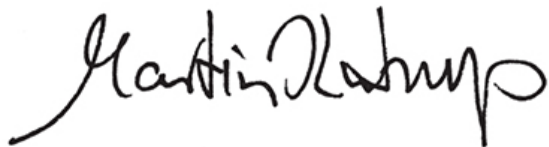




*AUCH ICH HABE STUDIERT* – und zwar etwas länger als die meisten. Daher weiß ich genau, wie die erste Zeit des Studienlebens abläuft. Zu Beginn ist so viel zu organisieren: die Einschreibung, eine WG suchen, neue Leute kennenlernen und mit ihnen die wildesten Partys feiern. Später dann Referate, Klausuren und mündliche Prüfungen: Da bleibt fürs Kochen erst mal wenig Zeit; ein Glück, dass es die Mensa

oder den Bäcker um die Ecke gibt. Spätestens ab dem zweiten Semester sind Mensa und Fast-Food langweilig. Die ersten selbstkreierten Köstlichkeiten werden bei Partys aufgetischt und begeistert vernichtet – der Mitbewohner hat gerade das neueste Veggiekochbuch gekauft und versorgt die WG fleißig mit Falafel, Lasagne & Co. Die Lust am gemeinsamen Essen steigt und damit auch der Wunsch, selbst der Held am Herd zu sein. Der Einstieg dazu ist ganz leicht. Dafür habe ich lauter kreative vegetarische Rezepte entwickelt, die ohne großen Aufwand und den Geldbeutel schonend auch in spartanisch ausgestatteten WG-Küchen problemlos zubereitet werden können.

Viel Spaß beim vegetarischen Kochen wünscht

A handwritten signature in black ink, reading "Martin Klump". The signature is written in a cursive, flowing style with a long horizontal stroke at the end.

# KÜCHEN-BASICS



## *Küchen-Must-Have*

Zur absoluten Grundausstattung gehört ein **Herd**, möglichst mit **zwei Platten** und einem **Backofen**. Da all dies nicht jeder sein Eigen nennen kann, sind fast alle Rezepte auf einer Platte und die meisten auch ohne Backofen zu bewerkstelligen. Unerlässlich ist der **Kühlschrank**, am besten mit Dreisterne-Kühlfach. Dort finden auch mal schnelle Fertiggerichte, TK-Gemüse, Blätterteig & Co. einen Platz. Zum Säubern von Lebensmitteln und der Küche selbst sowie zum Händewaschen – denn Hygiene ist sehr wichtig – wird eine **Spüle**, am besten mit heißem Wasser benötigt.





### ***Küchenzubehör sammeln***

Wer frisch zu Hause ausgezogen ist, muss erst mal die Küche bestücken. Einige Anschaffungen sind einfach Pflicht, um den Grundbetrieb zu ermöglichen. Gut ist es, wenn die Eltern aussortierte oder selten benötigte Teile aus der heimischen Küche beisteuern. Ergänzen lässt sich der Küchenkram auf dem Flohmarkt. Dort erhält man Besteck, Geschirr, Töpfe und Kochutensilien. Gelegentlich ergattert man auch richtig kleine Schätzchen, die mit grellen Farben und psychedelischen Blumenmustern Atmosphäre in die Studenten-WG-Küche zaubern.

## **WIEGEN & MESSEN**

Wenn man viel nach Rezept kocht, was besonders als Kochneuling durchaus ratsam ist, braucht man eine **Küchenwaage**. Diese ist in mechanischer oder digitaler Version schon recht günstig erhältlich. Zum Abmessen von Mehl, Zucker, Flüssigkeiten etc. dient ein **Messbecher**.

## **SCHNIPPELN & RASPELN**

In der vegetarischen Küche wird viel zerkleinert, geschnippelt und geraspelt. Damit das nicht zur Qual wird, sollte man zumindest **drei scharfe Messer** besitzen: ein kleines Schälmesser, ein großes, scharfes Messer mit glatter, dünner Klinge, außerdem ein Messer mit geriffelter Klinge für Brote und Brötchen. Eine **Vierkantreibe** erfüllt gleich mehrere Funktionen. Mit ihr kann man etwa Gurken hobeln, Kartoffeln raspeln oder Käse reiben. Eine **Knoblauchpresse** erspart das mühevoll Zerkleinern der Zehen. Ein **Sparschäler** enthüllt ratzfatz Gurken, Kartoffeln oder Möhren.

## **KOCHEN, BRATEN & BACKEN**

Zur Ausstattung gehören mindestens ein **kleiner Topf** für Saucen, Kartoffeln und Gemüse und ein **großer Topf** für Spaghetti, Suppen und Eintopfgerichte. Eine **Pfanne**, möglichst ofenfest – darauf beim Einkauf achten – mit hohem Rand und Deckel ist Pflicht zum Braten und Schmoren. Fürs Backen benötigt man ein **Backblech** und Backformen. Im Buch wird eine **30-cm-Kastenform** für Brot und Stuten verwendet und eine **Springform** (28 cm Ø) für runde Kuchen. Aufläufe, Gratins, Lasagne und Brownies werden in einer rechteckigen **Auflaufform** (20 × 30 cm) gebacken. Wer süße oder herzhaft Muffins und die Spaghetti-Muffins von > servieren möchte, benötigt eine **Muffinform** und **Papierförmchen** zum Einsetzen. Ein

**Backpinsel** erleichtert das Einfetten von Blech und Backformen – das verhindert das Ankleben der Teige und schützt vor starken Verunreinigungen. Das Einfetten kann man sich sparen, wenn man Blech und Formen mit Backpapier auslegt. Auch auf ein Nudelholz zum Teigausrollen kann man verzichten: Dafür einfach eine leere, gesäuberte Weinflasche verwenden. Damit bestimmt nichts daran kleben bleibt, diese einfach mit etwas Mehl bestäuben, bevor sie mit dem Teig in Berührung kommt.

### ***RÜHREN, PÜRIEREN & STAMPFEN***

Ein **Handrührgerät** hilft beim Schlagen von Sahne sowie beim Teigrühren und -kneten. Noch besser, weil multifunktional, ist ein **Pürrierstab** mit Quirlaufsatz und geschlossenem Mixbecher. Damit lässt sich alles fein pürieren, zerkleinern, aufschlagen oder verrühren. Geräte ab 600 Watt haben genug Power, um die eigene Muskelkraft zu schonen. Am besten von den Eltern schenken lassen, da nicht ganz billig. Ansonsten wichtig: **Schneebesen**, **Holzkochlöffel** und **Bratenwender**. Für perfektes Kartoffelpüree zerdrückt man die Kartoffeln am besten mit einem **Kartoffelstampfer**, ein **Fleischklopper** oder eine stabile Gabel tun es aber auch.

### ***Einkauf & Lagerung***

Gut zu kochen, fängt schon mit dem Einkauf an. Damit es später auch schmeckt, ist die Qualität der Zutaten von entscheidender Bedeutung. Obst und Gemüse sollten knackig frisch sein und möglichst nicht um den halben Erdball transportiert werden. Auch lokale Produkte haben im Jahresverlauf viel Abwechslung zu bieten – im Winter kann man ja mal einzelne Produkte aus Südeuropa dazu kaufen. Ansonsten heißt die Devise »**saisonal einkaufen**«: Das fördert die lokalen Bauern, schont das Klima und den Geldbeutel. Zur Orientierung gibt es auf den > einen

**Saisonkalender**, auf dem alle gängigen Obst- und Gemüsesorten aufgeführt sind. Wer auf eine nachhaltige Landwirtschaft Wert legt, die auf chemische Pestizide verzichtet, greift zu Bio-Ware. Bio-Produkte gibt's auch im Supermarkt zu studentenfreundlichen Preisen.

### ***STOLPERSTEINE – GELATINE & KÄSE***

Nicht alles, was vegetarisch aussieht, ist es tatsächlich. Einige **Joghurts, Cremes und Fruchtsäfte** enthalten **Gelatine**, die aus Schlachttieren gewonnen wird. Hier einen ganz genauen Blick auf die Zutatenliste werfen und bei Unsicherheit nachfragen! Die meisten **klassischen Käsesorten**, z.B. Parmesan, werden traditionell mit **tierischem Lab** hergestellt und sind für Vegetarier tabu. Für alle Sorten gibt es aber passende vegetarische Alternativen, manchmal unter dem gleichen Namen, wie beim Greyerzer, manchmal unter ähnlich klingenden Bezeichnungen, wie beim Parmesan. Vegetarischer Parmesan heißt dann z.B. Montello oder Parmazano. Am besten an der Käsetheke nachfragen. Im Bio-Laden wissen die Verkäufer meist noch besser Bescheid.

### ***IN DEN KÜHLSCHRANK – JA ODER NEIN?***

Milchprodukte immer im Kühlschrank lagern, angebrochene Packungen schnell aufbrauchen. Geöffnete Produkte aus Folienpackungen, wie Tofu oder Feta, in verschließbare Plastikboxen legen. Eier und Butter in der Kühlschranktür verstauen. Obst, außer Beeren, mag die unterkühlte Stimmung im Kühlschrank überhaupt nicht.



## ***GEMÜSE LAGERN***

Wenn Gemüse nicht sofort weiterverarbeitet wird, ist die richtige Lagerung einfach das A und O. Die meisten Sorten sollten nur kurz aufbewahrt werden. Ausnahmen bestätigen die Regel: Kartoffeln (kühl, dunkel und trocken), Kürbis, Zwiebeln und Knoblauch (bei Zimmertemperatur) können auch schon mal etwas länger liegen. Abgesehen von Tomate, Paprika, Aubergine, Avocado und den oben genannten gehören alle gängigen Gemüsesorten in das Frischfach ganz unten im Kühlschrank. Dort in einem feuchten Tuch oder einer Papier tüte lagern, alternativ in Zeitungspapier einwickeln. So entwickelt sich ein Mikroklima, welches das Gemüse frisch hält. TK-Ware ist praktisch, hält länger, aber auch nicht ewig. Alte Packungen nach vorne und abgelaufene Produkte aussortieren.

# VORRATS-BASICS



## ***Würzen und Abschmecken***

Pfeffer ist Standard und schmeckt am besten frisch gemahlen. Paprika- und Currypulver dürfen auch nicht fehlen. Frisch geriebene Muskatnuss ist Bestandteil vieler klassischer Kartoffel- und Gemüsegerichte. Clevere Ergänzungen sind Zimt, Kreuzkümmel, Koriander und Ingwer. An getrockneten Kräutern sollten Thymian, Rosmarin und Oregano oder entsprechende Mischungen (z.B. Kräuter der Provence) im Gewürzregal stehen. Petersilie, Schnittlauch und Dill lieber als TK-Kräuter kaufen. Vorrat-Musts sind zudem ein heller Essig, z.B. Apfelessig, und Aceto balsamico sowie Senf, Honig und Tomatenmark.



### ***Das sollte nie ausgehen***

Grundzutaten, wie Mehl, Zucker und Salz, sollten immer im Haus sein. Brot (auch zum Aufbacken im Tiefkühlfach), Butter, Eier ebenso. Reis, Nudeln und Couscous sind ewig haltbar und man kann immer etwas Schnelles daraus zaubern. Zwei Sorten Öl sind obligatorisch: Einfaches Sonnenblumenöl zum Braten und ein hochwertigeres, am besten kalt gepresstes Öl, wie Raps- oder Olivenöl, für Salate. Außerdem wichtig: Küchen- und Backpapier, Gefrierbeutel, Frischhalte- und Alufolie.









## FRÜHSTÜCK

*Ein gutes Frühstück gibt so richtig Power für einen langen Tag voller Vorlesungen und Seminare. Unter der Woche muss es vor allem schnell gehen, nicht*

*schwer im Magen liegen und trotzdem lange satt machen. Am Wochenende darf es schon mal üppiger und aufwendiger werden, wenn in der WG oder bei Kommilitonen der Kater weggebruncht wird.*



## ***NUSS-PORRIDGE***

***Für 1-2 Personen***

**6 EL zarte Haferflocken**

**100 ml Milch**

**2 EL gemahlene Haselnüsse**



2 EL Mandelstifte  
2 EL Haselnussblättchen  
1 TL Zucker  
Zimtpulver  
Salz  
1 Banane  
brauner Zucker oder flüssiger Honig (nach Geschmack)

**Zubereitung: ca. 20 Min.**

*Bei 2 Personen pro Portion ca. 395 kcal*

*10g EW, 22g F, 38g KH*

1. Die Haferflocken in einem Topf mit 250 ml Wasser aufkochen und offen ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen.
2. Milch und gemahlene Nüsse hinzufügen, erneut aufkochen und den Porridge bei schwacher Hitze noch weitere 5 Min. kochen lassen.
3. Inzwischen die Mandelstifte und Nussblättchen in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren hellbraun anrösten. Anschließend den Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen.
4. Den Porridge mit je 1 Prise Zimt und Salz würzen und in einen tiefen Teller füllen. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und auf dem Porridge anrichten. Die karamellisierten Nüsse darüberstreuen und den Porridge nach Geschmack mit Honig oder braunem Zucker süßen.

## *VARIANTEN*

**Wer mag, träufelt noch 50 g Joghurt über den Porridge. Als fruchtige Ergänzung eignet sich typisches Müslizubehör, wie Rosine, Traube oder Apfel. Besonders gut passen getrocknete Beeren (z.B. Cranberrys, Himbeeren oder Blaubeeren). Die findet man an speziellen Ständen auf dem Wochenmarkt.**



## ***GERÖSTETES KNUSPERMÜSLI***

***Für 4 Personen***

- 100 g kernige Haferflocken
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Mandelstifte